

## Intendentpro  Jadłospis Szkoła Krecik 04-08.05.2026

### 📅 04.05.2026  Poniedziałek

#### Obiad

#### Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Mięsko z indyka duszone z marchwią, brokułem i kalafiozem

139 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, kalafior, marchew, brokuły, oliwa, cebula, pietruszka, korzeń

#### Ziemniaki z koperkiem 180 g

Składniki: ziemniaki, koperek

#### Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

Energia: 615 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
25,5 g	22,9 g	71,2 g

### 📅 05.05.2026  Wtorek

#### Obiad

#### Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Leczo z indyka z cukinią i kabaczkiem 140 ml

Składniki: woda, mięso z piersi indyka, bez skóry, cukinia, kabaczek, marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, sól biała, pieprz, ziola prowansalskie

#### Ryż biały i brązowy 180 g

Składniki: ryż biały, ryż brązowy

#### Mix sałat z sos vinegrette 40 g

Składniki: sałata, sok ze świeżej cytryny, musztarda ( **gorczyca**), oliwa

#### Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

Energia: 657 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
15,4 g	21,1 g	93,1 g

### 📅 06.05.2026  Środa

#### Obiad

#### Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórek zielony, gruntowy, czosnek, sól, chrzan, koper, woda), marchew, śmietana 18% (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)), kultury bakterii mlekowych), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Naleśniki z twarogiem 280 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier

#### Polewa truskawkowa 80 g

Składniki: truskawki, mrożone

#### Surówka z selera i brzoskwini 40 g

Składniki: **seler** korzeniowy, brzoskwinia, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

#### Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

Energia: 635 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
25 g	21,5 g	79,1 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

### 📅 07.05.2026  Czwartek

#### Obiad

#### Zupa solferino 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pomidory w puszcze całe, papryka czerwona, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, kapusta biała, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziola prowansalskie

#### Gulasz wieprzowy 140 g

Składniki: wieprzowina łopatka, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

#### Kasza gryczana 180 g

Składniki: kasza gryczana, gotowana

#### Surówka z buraczków z jabłkiem 80 g

Składniki: burak, cebula, jabłko, olej rzepakowy

#### Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

Energia: 643 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
21,4 g	20,8 g	85,7 g

### 📅 08.05.2026  Piątek

#### Obiad

#### Zupa krem z ciecierzycy z groszkiem ptysiowym i pestkami dyni 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, groszek ptysiowy (**pszenica**), por, natka pietruszki, ciecierzycza, nasiona suche, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, dynia, pestki, łuskane

#### Pieczona miruna 90 g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), olej rzepakowy

#### Szpinak z mozzarellą 80 g

Składniki: szpinak, mrożony, śmietana 18% (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**)), kultury bakterii mlekowych), ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), czosnek, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa

#### Ziemniaki z koperkiem 180 g

Składniki: ziemniaki, koperek

#### Surówka z młodej kapusty z

#### koperkiem 80 g

Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy

#### Kompot wieloowocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona (aronia (30%), agrest (25%), czerwona porzeczka (20%), wiśnia drylowana (15%) i truskawka (10%), cukier

Energia: 627 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
29,3 g	22 g	70 g